

## Pencegahan Cedera di Tempat Kerja

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

**C**IDERA hal yang tidak diharapkan. Baik oleh pekerja, teman sekerja yang lain, pengusaha maupun masyarakat sekitar. Dampak buruk adanya cedera bukan hanya pada pekerja, teman kerja lain, pengusaha maupun masyarakat yang dilayani. Cedera dapat menimbulkan berbagai dampak.

Cedera di tempat kerja bermacam-macam, dari yang ringan, sedang, berat sampai kematian. Bila ditinjau dari cedera di tempat kerja, banyak faktor yang harus diperhatikan. Dari sisi jenis pekerjaannya, siapa yang harus dilayani? Apa target perusahaan? Juga akan melibatkan berbagai pihak di tempat kejadian cedera, maupun adanya kecelakaan berat yang juga dapat melibatkan pihak kepolisian dan pihak berwenang lain di masyarakat.

Mengingat dampak yang bervariasi, sudah sewajarnya apabila perlu dikupas pencegahan cedera/kecelakaan kerja tersebut. Banyak hal perlu dipertimbangkan namun saat ini hendak dibahas strategi pencegahan dan perlindungan cedera/kecelakaan kerja di perusahaan.

Focus *hierarchy* yang perlu dipertimbangkan antara lain:

1. Mengeliminasi hazard/bahaya melalui desain.
2. Menggunakan *safeguards* yang mengeliminasi atau meminimalkan pekerja terpapar bahaya.
3. Mengadakan tanda-tanda bahaya untuk mengidentifikasi dan meniadakan pekerja terhadap bahaya yang mungkin terjadi segera atau dalam waktu yang akan datang.
4. Memberikan pelatihan pada para pekerja dalam keterampilan bekerja secara aman, di samping prosedur bekerja dengan aman.
5. Menggunakan alat pelindung diri untuk mencegah atau meminimalisir paparan pada pekerja terhadap bahaya-bahaya yang ada, atau menurunkan tingkat cedera bila terjadi.



William Haddon mengemukakan 10 dasar strategi dalam pencegahan cedera yang memiliki kesamaan dengan *hirarchical approach*, seperti *hazard elimination*, *hazard reduction*, dan penggunaan perlindungan diri di tempat kerja.

William juga memperkenalkan konsep tentang penyebab cedera yang memiliki rantai dan bersifat *multifactorial*, dan salah satunya untuk memungkinkan intervensi bila ada cedera/kecelakaan. Ada pula yang mengutarakan, kontrol cedera merupakan isu kesehatan masyarakat dan analisis *safety engineering*.

Tindakan pencegahan di atas sangat diperlukan untuk mengidentifikasi faktor risiko cedera, dan strategi pengembangan pada kontrol. Tiga macam kategori strategi tersebut terkait *hirarchical approach*, pengontrolan teknis, administratif kontrol, dan penggunaan alat pelindung diri.

Pada kesempatan ini perlu diulas *safety hierarchy*. Prioritas pertama: eliminasi hazard dan atau risiko bahaya. Prioritas kedua: diterapkan teknologi *safeguarding*. Prioritas ketiga: penerapan penggunaan tanda-tanda bahaya. Prioritas keempat: training dan instruksi. Prioritas

kelima: penggunaan alat pelindung diri.

*Engineering control* juga dikenal sebagai *pasive control*, eliminasi bahaya melalui peralatan atau sistem atau pencegahan paparan pada pekerja terhadap hazard melalui aplikasi *safeguard*. Eliminasi hazard yang efektif dan *safeguard* didesain atau bersama dengan pengadaan peralatan, stasiun kerja, dan sistem kerja untuk pencegahan tanpa penyertaan langsung dari pekerja, sehingga disebut sebagai pasif kontrol.

Agar *engineering control* dapat efektif, harus didesain sedemikian rupa dan tidak menimbulkan bahaya lain. Strategi kontrol cedera yang optimal, mengeliminasi bahaya secara lengkap. Penurunan tingkat bahaya dapat dilaksanakan melalui *equipment* atau desain sistem.

Itulah yang harus diperhatikan saat melakukan pencegahan cedera di tempat kerja.

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi):  
Spesialis kedokteran okupasi & K3.



ILUSTRASI JOS



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail [konsultasi@rs-jih.co.id](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) •

## Jutaan Wanita dengan PCOS

**K**ESEHATAN reproduksi sering menjadi perbincangan. Dari pola hidup yang berkaik, kondisi medis, hingga pencegahan yang dapat dilakukan. Salah satu hal yang saat ini banyak dibicarakan adalah PCOS. Tahukah bahwa jutaan wanita di dunia hidup dengan memiliki PCOS?

PCOS merupakan kondisi hormonal kompleks. PCOS atau Sindrom Ovarium Polikistik adalah kondisi kesehatan yang sering dialami wanita, di mana gangguan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala yang mengganggu, dari siklus menstruasi yang tidak teratur hingga kesulitan untuk hamil. Namun, kondisi PCOS tidak perlu ditakuti. Tetapi perlu diwaspadai dan diperhatikan terutama pada gejala yang ada, sehingga bisa memberikan penanganan yang sesuai dan kemungkinan dampak yang ditimbulkan dapat diminimalkan.

PCOS merupakan kondisi gangguan hormonal pada seseorang di mana ovarium menghasilkan terlalu banyak hormon androgen. Hormon androgen biasanya dimiliki dalam porsi besar pada laki-laki. Namun, pada kondisi PCOS, produksi androgen dapat meningkat secara signifikan melebihi wanita pada umumnya. Hal tersebut berpengaruh terhadap beberapa gejala fisik yang dapat terlihat, seperti tumbuhnya rambut di area yang tidak diinginkan atau kurang wajar pada wanita. Contohnya pada wajah, dada, perut, dan punggung.

Dampak paling mudah terlihat dari tingginya kadar hormon androgen pada wanita adalah siklus menstruasi tidak teratur. Penyebab terjadinya PCOS belum dapat dipastikan, namun beberapa faktor yang mungkin berperan di antaranya kondisi resistensi insulin, kelebihan berat badan, ketidakseimbangan hormon tubuh, maupun faktor genetika atau keturunan.

### Kelola Gejala

PCOS yang tidak tertangani atau tidak terkendali dengan baik dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker

endometrium, infertilitas, hingga diabetes mellitus yang dipengaruhi kondisi resistensi insulin. Karena itu, perlunya meningkatkan kewaspadaan dan memberikan penanganan yang maksimal melalui berbagai faktor, salah satunya asupan nutrisi harian serta memperhatikan gaya hidup.

Pengobatan PCOS bertujuan mengelola gejala, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. Beberapa hal yang dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup, memperhatikan status gizi dan berat badan agar tetap ideal dalam batas normal, serta konsumsi sumber makanan yang kaya akan nutrisi dan minimal proses pengolahan. Kaitan PCOS dengan asupan nutrisi pada perempuan saling berkaitan dan saling mempengaruhi.

Salah satu contoh yang mudah ditemui adalah kondisi gangguan pada insulin atau resistensi insulin. Kondisi resistensi insulin di mana tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang ada secara efektif untuk menggunakan gula dalam darah sehingga level gula darah akan meningkat.

Kondisi resistensi insulin dapat mempengaruhi tubuh dalam peningkatan berat badan, begitu pula sebaliknya. Seseorang dengan berat badan berlebih (obesitas) memiliki risiko resistensi insulin yang lebih besar. Hal tersebut juga dapat berpengaruh terhadap risiko terjadinya PCOS pada wanita.

Beberapa rekomendasi nutrisi untuk penderita PCOS: mengutamakan makanan yang kaya nutrisi utuh seperti buah-buahan, sayuran, gandum utuh, lemak sehat, mengatur asupan gula sederhana, dan memilih makanan dengan porsi dan jumlah yang seimbang. Selain itu, wanita dengan kondisi PCOS juga disarankan menjaga berat badan agar tetap dalam rentang ideal. Mencukupi kebutuhan harian protein, lemak sehat, dan rendah karbohidrat melalui variasi dan frekuensi makanan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. (\*)

## KELUARGA

NANA ERNAWATI

### Cerdaskan Generasi Bangsa Lewat Buku Dongeng

**DEMI** anak bangsa, rela meminggirkan eksistensi pribadi. Itu yang dilakukan Nana Ernawati, sastrawan yang tinggal di Jakarta.



KR-Latief Noor Rochmans

Nana Ernawati

Nana yang lahir di Yogyakarta dikenal sebagai penyair. Puisinya termuat di sejumlah buku antologi puisi bersama. Antara lain *Penyair Yogya 3 Generasi* (1981), *Tugu* (1986), *Tonggak 4* (1987), *Pawestren* (2013), *55 Penyair Membaca Bantul* (2014), *Perempuan Langit 1* (2014), *Perempuan Langit 2* (2015).

Bersama penyair asal Yogya Dhenok Kristianti, Nana menerbitkan buku kumpulan puisi *2 di Batas Cakrawala* (2011) dan *Berkata Kaca* (2012).

Tahun 2012 mendirikan

Lembaga Seni dan Sastra (LSS) Reboeng yang bergerak di sastra dewasa. Namun sejak 2015, LSS Reboeng pindah ke sastra anak. Banyak menerbitkan buku dongeng hewan endemik. Pun menggelar pentas literasi untuk anak.

Bukan tanpa alasan Nana mengubah arah langkahnya. Menurutnya, yang terjadi 20 tahun mendatang sangat tergantung cara anak-anak era sekarang dididik dan dibiasakan memiliki relasi baik dengan alam lingkungan.

Anak-anak yang dimaksud Nana, generasi Alpha yang lahir pada 2010-2025. Umumnya mereka memiliki pemikiran kuat mengenai keadaan dunia saat ini, sekaligus tahu yang mereka inginkan.

"Selain menghendaki aturan jelas, mereka generasi sangat aktif, kritis, dan logis. Hasil penelitian menyebutkan, anak-anak generasi Alpha memiliki karakter dan metode belajar sendiri. Mereka

memakai visualisasi menarik dan melakukan eksperimen. Untuk itu perlu disosialisasikan pola yang benar, sehingga tercipta kehidupan harmonis antara manusia, alam, dan seisinya," terang Nana.

Dengan pemahaman tersebut, LSS Reboeng ingin menggarisbawahi perlunya generasi saat ini diajari ikut memerhatikan lingkungan sekitar tempat tinggal mereka, serta tempat-tempat lain yang jauh. Salah satu caranya dengan membacakan buku cerita.

"Perlu diingat, buku cerita yang baik bagi anak tidak hanya ceritanya baik dan lucu, yang utama memberikan informasi kepada mereka tentang beberapa hal penting yang belum mereka ketahui," ucap Nana.

Diungkap Nana, memberi hiburan pada anak bermacam caranya. Membacakan buku, dongeng atau melihat pertunjukan pentas teater, salah satunya. Realitas itu membuat Nana dengan LSS Reboeng sering menerbitkan buku dongeng, menggelar pentas dongeng, lomba, dan pelatihan sastra.

### Motivasi Anak

SABTU (16/11) pukul 18.20 di Lembaga Indonesia Prancis Sagan Yogyakarta, Nana menggelar *Opera Anak Rahasia Yoke*.

"Karena anak-anak akan tertarik dan mendapat pengalaman batin baru. Baik untuk penonton sekaligus pemain. Teater sebuah kegiatan yang amat cocok bagi anak-anak yang sedang tumbuh dan membutuhkan rasa percaya diri," ungkap Nana. Pentas *Opera Anak*

*Rahasia Yoke* diproduksi LSS Reboeng. Sutradara Ana Ratri Wahyuni. Artistik Yose Sulawu, musik Adi Wijaya. Tokoh Yoke diperankan Ende Riza. Pentas ini melibatkan dua grup: Komunitas Parade Senja dikoordinatori Putri, dan Omah Cangkem Mataraman pimpinan Pardiman Djoyonegoro.

"Kenapa berkolaborasi dengan kedua komunitas tersebut? Karena dua komunitas ini konsen pada seni untuk anak," papar Nana.

Banyak edukasi yang tercurat di buku-buku dongeng terbitan LSS Reboeng. Amsalnya Yoke, nama binatang endemik kanguru dari Papua. "Selama ini kita kenal kanguru dari Australia. Ternyata di Papua ada juga kanguru tapi berbeda. Perbedaannya kanguru Papua tidak melompat-loncat seperti kanguru Australia, tapi hidup mereka 85 persen berada di atas pohon. Itulah sebabnya mereka juga disebut sebagai kanguru pohon," beber Nana.

Dongeng berdaya guna. Sastrawan legendaris Pramodya Ananta Toer (alm) menegaskan, "Dongeng adalah medium terindah dalam tradisi lisan Nusantara." Bermakna.

Tak berlebihan bila Danielle Steel mengakui manfaatnya. "Bila kalian melihat keajaiban dalam dongeng, kalian bisa menghadapi masa depan," tegas penulis Amerika itu.

Yang dirintis dan dilakukan Nana saat ini tamsil empirik perjuangan mendeskripsikan anak bangsa. Bentuk kepedulian nyata. (Latief Noor Rochmans)-d

## LBH APIK Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

### Pelecehan di Lingkungan Kerja

#### Tanya:

Saya mengalami pelecehan seksual di tempat kerja, tapi saya takut kehilangan pekerjaan jika melapor. Apa yang sebaiknya dilakukan?

Sisi, Yogya

#### Jawab:

Catat kronologi pelecehan dengan detail. Cari dukungan dari rekan kerja yang bisa dipercaya atau konsultasi ke LBH APIK untuk bantuan hukum. Kami dapat mendampingi pelaporan ke HR, atau pihak berwenang tanpa mengungkap identitas jika memungkinkan. UU Tindak Pidana Kekerasan Seksual (UU TPKS) No 12 Tahun 2022 melindungi Anda dari tindakan ini, termasuk dalam lingkungan kerja.

Hak Anda sebagai pekerja juga dijamin UU Ketenagakerjaan agar tidak ada diskriminasi atau ancaman dalam pelaporan.



### Menstruasi Dini

#### Tanya:

Dok, saya seorang ibu. Anak saya 8 tahun. Saat ini saya ingin memberikan pengetahuan tentang menstruasi ke anak. Usia berapakah anak mulai menstruasi secara umum? Mohon penjelasannya, terima kasih. Utami, Yogya

#### Jawab:

Terima kasih Bu Utami pertanyaannya. Sebagai informasi, menstruasi adalah proses alami pada sistem reproduksi perempuan ditandai pendarahan dari vagina. Secara umum, perdarahan ini disebabkan pengelupasan lapisan rahim setelah tidak terjadi pembuahan. Sebelum menstruasi pertama, sejumlah perubahan dialami perempuan ketika memasuki masa remaja menuju dewasa. Perubahan yang dimaksud, seperti bertambahnya tinggi badan, tumbuh payudara, serta muncul rambut pada kemaluan dan ketiak

Ciri-ciri akan menstruasi pertama biasanya ditandai nyeri perut ringan, payudara terasa lebih sensitif, tumbuh rambut di area ketiak dan kemaluan, keputihan, serta perubahan suasana hati.

Menstruasi adalah kondisi berupa keluarnya darah dari vagina yang terjadi setiap bulan. Menstruasi proses normal dari organ reproduksi perempuan yang biasanya dimulai pada usia 12 tahun, berlangsung hingga memasuki masa menopause.

Normalnya, menstruasi pertama terjadi antara usia 10 hingga 15 tahun, meski tiap anak berbeda. Jika menstruasi belum datang sete-

lah usia 16, sebaiknya konsultasi dokter, memastikan tidak ada masalah perkembangan.

Menurut National Health Service UK, anak perempuan sebenarnya juga berpotensi mengalami menstruasi lebih cepat, yakni di usia 8 tahun. Belum diketahui secara pasti penyebab seorang anak mengalami menstruasi dini. Namun, sejumlah faktor bisa jadi pemicu, di antaranya:

1. Faktor genetik: Anak bisa mengalami menstruasi pertama terlalu cepat akibat faktor genetik dari orang tua. Kondisi ini disebut sebagai pubertas prekoks sentral familial.

2. Sering mengonsumsi minuman manis. Berdasarkan penelitian dalam *Human Reproduction Journal*, mengonsumsi minuman manis yang mengandung sukrosa dapat meningkatkan kemungkinan anak mengalami menstruasi dini.

3. Tumor otak atau sumsum tulang belakang.

4. Mengonsumsi *junk food* Berlebihan. Menurut riset dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, kebiasaan mengonsumsi *junk food* diduga bisa jadi salah satu pemicu menstruasi dini. Kandungan lemak, protein hewani, dan lemak trans yang terkandung di dalam *junk food* dapat memicu pelepasan hormon yang memengaruhi terjadinya menstruasi pertama pada anak.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh oleh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes



KR-Latief Noor Rochmans

Aksi mendongeng Nana Ernawati di panggung.